



**Intensivkurse auch für Sie:
In kurzer Zeit ein Maximum an
Können erwerben.**



Der Kursleiter:
Daniel Griesser, Physiotherapeut der
Schweizer Fussballnationalmannschaft



**DVD
VIDEO**

INKLUSIVE

MEGA-INTENSIV-KURSE 2010

MEDI-AKADEMIE GmbH
Rue de Lausanne 60
CH - 1020 Renens / Lausanne
Deutsche Nummer:
Tel: ++41 21 636 07 95
Fax: ++41 21 636 07 54
www.meak.ch
e-mail: info@meak.ch



MEDI-STRETCH-CONCEPT®

1. MEDI-STRETCH-TEST®

Der/die Kursteilnehmer/in lernt mit einfachen Hilfsmitteln eine präzise Muskellängenmessung von über 35 Muskeln durchzuführen. Dabei wird gemessen, ob der Muskel die optimale Länge hat, ob er leicht verkürzt, verkürzt, stark verkürzt oder sehr stark verkürzt ist. Es kann aber auch leicht zu lang, zu lang, sehr lang oder sehr sehr lang sein. Eine optimale Muskellänge ist wichtig, damit der Bewegungsapparat gesund und funktionstüchtig bleibt bzw. wird. Dabei gibt es nicht nur eine optimale Muskelflexibilität um gesund zu bleiben, sondern auch eine optimale Muskelflexibilität für jede Sportart und Disziplin. Wenn ein Muskel zu kurz ist, können verschiedene Probleme am Bewegungsapparat auftreten und zu Schmerzen und Leistungsverminderung führen. Ist ein Muskel zu lang oder zu flexibel, dann hat er weniger Muskeltonus, weniger Kraft und Explosivität. Die Gelenke werden dadurch weniger gut stabilisiert, was auch wieder Beschwerden hervorrufen kann.

2. MUSKELDEHNUEBUNGEN

Im zweiten Teil des Kurses wird praktisch alles über das Dehnen von Muskeln präsentiert und diskutiert. Wie wird gestretcht? Welches ist allgemein eine gute Stretchingstellung? Welches ist die ideale Stellung für eine bestimmte Person, eine/n Patienten/in oder Sportler/in? Die Vor- und Nachteile der verschiedenen Dehntechniken. Das Dehnen bei strukturell verkürzten Muskeln als Flexibilitätstraining. Wie, wenn überhaupt und welche Muskeln soll man vor einem Wettkampf dehnen? Wie und wie lange danach soll nach dem Wettkampf gedehnt werden? Wie kann man sich von einem/er Partner/in dehnen lassen? Wann wird nicht gedehnt? Wie wird bei verschiedenen Beschwerdebildern gedehnt? Es werden auch Übungen zur Selbstmobilisation hypomobiler Gelenke gezeigt.

Sie erhalten über 200 DIN A4 Seiten mit Muskeldehnübungen und Gelenksmobilisationen. Auf jeder finden Sie eine effiziente Stretchingübung. Photos illustrieren die Ausgangs- und Endstellung. Sie können die Blätter kopieren und Ihren Patienten und Kunden abgeben. Sie erhalten die Kurs DVD auf welcher der Medi-Stretch-Test und die Übungen gezeigt werden.



INKLUSIVE



SIE ERHALTEN ÜBER 200 A4 SEITEN MIT MUSKELDEHN- UND GELENKSMOBILISATIONSEBUNGEN



ISCHIOKRURALE MUSKELGRUPPE, STBA



Statisches Stretching der linken ischiokruralen Muskelgruppe, mit Band auf dem Rücken liegend

Vorbereitungen



Bandbefestigung



Bandbefestigung

Anatomie



Nicht zu empfehlen bei:

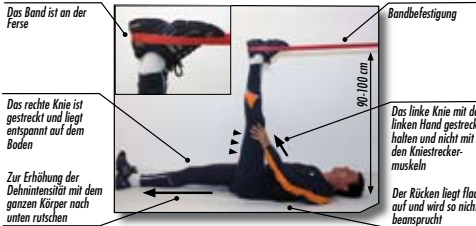
- Akute Ischiasschmerzen
- Akute Muskelzerrung
- Knierecurvatum

Wenn Schmerzen auftreten:

Im Bein:

- Wenn Sie Ischiasschmerzen im Bein haben, beginnen Sie vorsichtig, bis Sie eine leichte Spannung wahrnehmen.

Dehnstellung



Das Band ist an der Ferse

Bandbefestigung

Das rechte Knie ist gestreckt und liegt entspannt auf dem Boden

Das linke Knie mit der linken Hand gestreckt halten und nicht mit den Kniestrecker-muskeln

Zur Erhöhung der Dehnintensität mit dem ganzen Körper nach unten rutschen

Der Rücken liegt flach auf und wird so nicht beansprucht

Zur Erhöhung der Intensität:

1. Das linke Knie biegen
2. Mit dem ganzen Körper von der Bandbefestigung wegrücken
3. Stärker mit der Hand drücken

Falsche Position



Rechtes Knie nicht gestreckt



Linkes Knie nicht gestreckt



Das Band ist an der Achillessehne

Dosierung

Intensität	Dauer	
	Rechts	Links
Langsam ziehen, bis eine große Spannung verbunden mit leichtem Schmerz spürbar wird	x 60 Sek. täglich während Monaten	x 60 Sek. täglich während Monaten
	Danach einmal alle 14 Tage zur Stabilisierung	

© copyright 2008 by Daniel Griesser, 1009 Pully, www.medi-akademiegbh.ch

Kursort: Geroldswil bei Zürich (Autobahn Baden-Zürich)

Kursdauer: 1 Tag von 9h bis 18h

Nächste Kursdaten: Sa 01.05.2010

(Beide Kurse sind identisch) So 03.10.2010

Preis: CHF 350.- Inbegriffen: Kurs, Material, 200 A4 Seiten mit Uebungen, Kursunterlagen, Zertifikat, Saalmiete. Nicht inbegriffen: Mittagessen, Getränke, Kaffee und CHF 140.-- für Plurimeter (genaues Messgerät, fakultativ)



INKLUSIVE



RÜCKENBEHANDLUNG MOBILISATION UND MANIPULATION

Schmerzen an der Wirbelsäule betreffen früher oder später mehr als 50% der Bevölkerung. Dieser Kurs zeigt die Gesamtheit aller Ursachen für Rückenschmerzen auf. Sie sehen wie man einen funktionellen Status des Rückens erstellt. Sie lernen auf praktische Weise wie man mit 15 Manipulationen 90% aller deblockierbaren Wirbelverklebungen deblockiert. Die Teilnehmer erhalten Theorieunterlagen mit vielen Fotos, welche die Handgriffe illustrieren und den Kurs DVD.

Die Themen: Ursachen und Behandlung von Rückenschmerzen. Der funktionelle Status des Rückens. Nach einer Stunde Theorie werden praktisch die Mobilisationen und Manipulationen der Wirbelsäule gezeigt und geübt.

Kursort: Geroldswil bei Zürich (Autobahn Baden-Zürich)

Kursdauer: 1 Tag von 9h bis 18h

Nächste Kursdaten: So 11.04.2010

Sa 25.09.2010

So 28.11.2010

(Alle Kurse sind identisch)

Preis: CHF 320.- Inbegriffen: Kurs, Material, Zertifikat, DVD, Saalmiete.

Nicht inbegriffen: Mittagessen, Getränke, Kaffee.



INKLUSIVE



HOOK TECHNIK®

Die HOOK-Technik ist eine spezielle Transkutane -Myofasziale -Fibrolysentechnik mit Metallhaken und Spatel.

Verhaftungen und Verklebungen zwischen Muskeln und Faszien können Schmerzen auslösen. Diese Schmerzen strahlen in Sehnen und Gelenke aus. Auch Narben verkleben und können dauerhafte Schmerzen auslösen, auch wenn die Verletzungen seit langem verheilt sind.

Es werden zwei Arten von Utensilien verwendet: Die feinen abgeflachten Metallhaken und der Spatel ermöglichen Ihnen die Verklebungen zwischen den Geweben zu lösen. Auf diese Art verschwinden auch hartnäckige Schmerzen.

Die HOOK - Technik ist einzigartig und geeignet für Therapeutinnen und Therapeuten die gerne dem Schmerz auf den Grund gehen und lernen wollen präzise zu arbeiten.

Die Themen: Die HOOK-Technik mit Metallhaken und Spatel. Die effiziente Behandlung von Tendinitiden, Periartritiden, Muskelnarben, Nervenverhaftungen, Verbrennungsnarben und Bindegewebsverklebungen.

Kursort: Geroldswil bei Zürich (Autobahn BadenZürich)

Kursdauer: 1 Tag von 9h bis 18h

Nächster Kurs: So 02.05.2010

Preis: CHF 350.- + Metallhaken und Spatel CHF140.-

Inbegriffen: Kurs, Material, Zertifikat, DVD, Saalmiete.

Nicht inbegriffen: Mittagessen, Getränke, Kaffee.



INKLUSIVE



MEDIZINISCHE KRÄFTIGUNG IN THERAPIE UND PRÄVENTION

Sie erhalten mehr als 1050 DIN A4 Seiten!, auf jeder finden Sie eine effiziente Kraftübung. Photos illustrieren die Ausgangs- und Endstellung. Die zu verhindernden Kompensationsbewegungen sind dargestellt und es wird erklärt was beim Auftreten von Schmerzen zu tun ist. Sie können die Blätter kopieren und Ihren Patienten abgeben.

Es werden verschiedene Möglichkeiten effizienter Kräftigung aufgezeigt (mit und ohne Fitnessmaschinen, mit elastischen Bändern, kleinen Hanteln, Gewichtswesten und -manschetten etc.). Wir besprechen eine Vielzahl von Krankheitsbildern und Verletzungen und erläutern die Probleme und Lösungen. Wann darf man, wie kräftigen, mit welchen Intensitäten, in welchen Winkeln, mit welcher Art der Muskelkontraktion? Einfache Tests zeigen Ihnen den Gelenks- und Muskelzustand auf. Sie ziehen die richtigen Schlüsse und können ein angepasstes Krafttraining durchführen. Wie soll eine Übung die schmerzt abgeändert werden? Wie soll der Muskel eines geschwollenen Gelenkes gekräftigt werden?

Die gefilmten Übungen werden direkt an die Wand projiziert, damit wir möglichst viele Übungen zusammen ansehen und besprechen können.

Zusätzlich erhalten Sie den Kurs-DVD.

Die Themen: Sie erhalten mehr als 280 Kräftigungsprogramme nach Diagnose gegliedert wie z.B. Rückenschmerzen verschiedener Ursachen, Lumbale Diskushernie, Scheuermann, Bechterew, Häufig auftretende Halskehre, Muskelzerrungen verschiedenster Lokalisation, Patellarsyndrom, Schulterluxation, Bänderrisse am Knie, Gonarthrose, Hüftarthrose, Periarthritis der Schulter, Kräftigung nach verschiedenen Frakturen, etc.



INKLUSIVE



SIE ERHALTEN UEBER 500 A4 SEITEN MIT UEBUNGEN OHNE MASCHINEN UND LANHGHANTEL

SIE ERHALTEN UEBER 500 A4 SEITEN MIT UEBUNGEN MIT MASCHINEN UND LANHGHANTEL



SCHULTERINNENROTATION LINKS

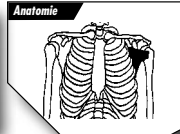
Schulterinnenrotatoren links, mit Gummiband, in Endstellung

Stretching Antagonist vorher 1 Min.

Quick-Stretching Agonist nachher 10 Sek.



Kein Stretching bei Schulterluxation



Ausgangsstellung



Linker Arm auf dem Rücken, Ellbogen 90° gebeugt, linke Hand hält das Gummiband

Gummiband auf Höhe der Turfalle befestigen

Ausfallschritt, linker Fuss vorne

Empfohlen bei:

- Periarthritis der Schulter
- Schulterinstabilität
- Schulterluxation
- Schulterarthrose
- Oberarmfrakturen verheilt

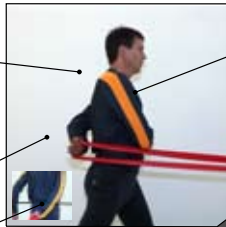
Nicht zu empfehlen bei:

- Starke Entzündung der Subscapularissehne

Wenn Schmerzen auftreten:

- Gummiband weniger spannen und Wiederholungszahl erhöhen
- Übung sein lassen

Übungsablauf



Oberkörper bleibt gerade

Schultergürtel nach unten drücken

Linken Arm vom Rücken abheben, Ellbogen bleibt 90° gebeugt

Nicht den Ellbogen strecken

Tests

Dosierung

v

010/min.
020/min.
060/min.
120/min.

© copyright 2005 by Daniel Griesser, CH - 1009 Pully, www.MIKURSE.com

Kursort: Geroldswil bei Zürich (Autobahn Baden-Zürich)

Kursdauer: 1 Tag von 9h bis 18h

Nächste Kursdaten: So 18.04.2010

So 05.12.2010

(Beide Kurse sind identisch)

Preis: CHF 365.- Inbegriffen: Kurs, Material, Kursunterlagen, Zertifikat, DVD, Saalmiete.

Nicht inbegriffen: Mittagessen, Getränke, Kaffee.



INKLUSIVE



DIE BEHANDLUNG DES SPORTLES

Daniel Griesser wird Ihnen viele seiner therapeutischen Geheimnisse offenbaren. Er wird Ihnen zeigen, was zu tun ist, um einen Sportler schnell wieder auf die Beine zu bringen. Aber er spricht auch über Prävention. Seine Methoden stützen sich auf 25 Jahren praktischer Erfahrung in der Behandlung von Sportlern auf hohem Niveau ab.

Die Themen: Die wichtigsten Sportverletzungen und ihre Behandlung. Effizientes Taping im Sport. Das erstellen der Diagnose bei akuten und chronischen Verletzungen. Das Ersatztraining und die Wiederaufnahme nach einer Verletzung. Die Rehabilitation auf dem Spielfeld, usw.

Kursort: Geroldswil bei Zürich (Autobahn Baden-Zürich)

Kursdauer: 1 Tag von 9h bis 18h

Nächstes Kursdatum: So 04.07.2010

Preis: CHF. 350.- Inbegriffen: Kurs, Material, Kursunterlagen, Zertifikat, DVD, Saalmiete.

Nicht inbegriffen: Mittagessen, Getränke, Kaffee.



INKLUSIVE



AKUPUNKTUR UND DRY-NEEDLING

Lernen Sie das wesentliche dieser aussergewöhnlichen Technik, die sowohl akute als auch chronische Schmerzzustände und Krankheitsbilder zum Verschwinden bringt, kennen. Sie lernen die Akupunkturpunkte und Triggerpunkte am Körper finden. Sie lernen wie man praktisch auf einfache Weise diese Punkte mit den feinen Akupunkturnadeln sticht. Auch die Bearbeitung der Punkte von Hand, mit dem Stick, mit Laser, mit Strom und anderen Hilfsmitteln werden gezeigt.

Die Themen: Es werden folgende Krankheitsbilder betrachtet: Lumbalgien akut und chronisch, Ischialgien, Gonarthrose, Hüftarthrose, Muskelverhärtungen, Muskelzerrungen, Achillessehnenentzündungen, Epikondylitis, Gelenksdistorsionen, Pubalgie, Zervikalsyndrom, Kopfschmerzen, Schmerzen nach OP an Gelenken, Periarthritis der Schulter, usw.

Kursort: Geroldswil bei Zürich (Autobahn Baden-Zürich)

Dauer des Kurses: 1 Tag von 9h bis 18h

Nächste Kursdaten: Sa 10.04.2010

So 26.09.2010

Sa 27.11.2010

(Alle Kurse sind identisch)

Preis: Fr. 350.- Inbegriffen: Kurs, Material, Kursunterlagen, Zertifikat, DVD, Saalmiete.
Nicht inbegriffen: Mittagessen, Getränke, Kaffee.

N.B. : Es ist von Vorteil aber nicht Bedingung den Stickmassagekurs vor dem Akupunkturkurs gemacht zu haben.



INKLUSIVE



LE STICKMASSAGE®

Diese Massagetechnik mit dem Stick (ein spezieller Holzstab) wurde von Daniel Griesser entwickelt. Sie ermöglicht eine tiefe Behandlungsmassage der stark verhärteten Muskulatur. Auch löst sie narbige Muskelverklebungen. Zusätzlich können Sie mit dem Stick auch Triggerpunkte bearbeiten wenn sie wollen. Die Stickmassage ist eine hervorragende Methode, um hartnäckige Schmerzen in den Muskeln, Sehnen und Gelenken rasch zum Verschwinden zu bringen. Gleichzeitig schonen Sie Ihre Finger und Handgelenke.

Diese Massagetechnik wendet Daniel Griesser praktisch bei jedem seiner Patienten/innen und bei jeder Sitzung an, auch im Rahmen einer Erholungsmassage nach einem Wettkampf.

Themen: Die eigentliche Stickmassage in der Praxis. Die Behandlungspunkte bei verschiedenen Krankheitsbildern und Verletzungen, die Palpation der Triggerpunkte.

Kursort: Geroldswil bei Zürich (Autobahn Baden-Zürich)

Kursdauer: 1 Tag von 9h bis 18h

Nächste Kursdaten: Sa 17.04.2010

Sa 02.10.2010

(Beide Kurse sind identisch)

Preis: CHF 350.- Inbegriffen: Kurs, Material,

Kursunterlagen, Zertifikat, DVD, Saalmiete.

Nicht inbegriffen: Mittagessen, Getränke, Kaffee.



INKLUSIVE



MASSAGE

Für alle Interessierten, vom Anfänger bis zum Masseur und gelernten Physiotherapeuten. Auch dieser Kurs ist vor allem praktisch ausgerichtet. Die Teilnehmer lernen Massagegriffe, die es erlauben mit weniger Kraftaufwand noch tiefer in die Muskulatur einzudringen und so auch stark erhärtete Muskeln effizient zu entspannen. Mit denselben Griffen können Sie auch schmerzhafte Zustände im Rücken, den Knien, den Schultern usw. nachhaltig beruhigen und zum Verschwinden bringen. Die gleiche Methode wird auch angewendet als Erholungsmassage nach sportlicher Aktivität. Sie erhalten eine Theorieunterlagen, Fotos von den Massagegriffen, und eine DVD. Auf diese Weise können Sie später jederzeit alles noch einmal ganz genau und in Ruhe anschauen.

Themen: Verhärtungslösende Entspannungsmassage, Sportmassage

Kursort: Geroldswil bei Zürich (Autobahn Baden-Zürich)
Kursdauer: 1 Tag von 9h bis 18h

Nächstes Kursdatum: Sa 03.07.2010

Preis: CHF 320.- Inbegriffen: Kurs, Material,
Kursunterlagen, Zertifikat, DVD, Saalmiete.
Nicht inbegriffen: Mittagessen, Getränke, Kaffee.



INKLUSIVE



Über 3000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der ganzen Schweiz haben unsere Kurse bereits besucht und sind begeistert.

WAS SIND MIK-MEGA-INTENSIV-KURSE ?

Super ist, dass diese Kurse vor allem praktische Kurse sind. Es wird nur das absolut notwendigste an Theorie während des Kurses vermittelt. Die Theorie kann man dann zu Hause durchschauen, wenn man will.

Warum viele Kurstage über Monate mühsam absolvieren, wenn das was man wirklich wissen und können muss und täglich in der Praxis anwendet, in einem Tag gelernt werden kann.

Praktisch sind die Kurs DVD's. Diese erlauben einem in Ruhe das praktisch gezeigte jederzeit noch einmal anzuschauen. Es ist so wie wenn der Kursleiter noch einmal die Handgriffe und Techniken zeigen würde.



Definitive Anmeldung

Ja, ich melde mich definitiv für den/die folgenden Kurs/e an:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sa 10.04.2010 Akupunktur | <input type="checkbox"/> Sa 25.09.2010 Rücken |
| <input type="checkbox"/> So 11.04.2010 Rücken | <input type="checkbox"/> So 26.09.2010 Akupunktur |
| <input type="checkbox"/> Sa 17.04.2010 Stick | <input type="checkbox"/> Sa 02.10.2010 Stick |
| <input type="checkbox"/> So 18.04.2010 Kräftigung | <input type="checkbox"/> So 03.10.2010 Medi-Stretch |
| <input type="checkbox"/> Sa 01.05.2010 Medi-Stretch | <input type="checkbox"/> Sa 27.11.2010 Akupunktur |
| <input type="checkbox"/> So 02.05.2010 Hook | <input type="checkbox"/> So 28.11.2010 Rücken |
| <input type="checkbox"/> Sa 03.07.2010 Massage | <input type="checkbox"/> So 05.12.2010 Kräftigung |
| <input type="checkbox"/> So 04.07.2010 Beh. Sportler | |

Name :

Vorname :

Adresse :

PLZ : Ort :

Tel. : Natel:.....

Unterschrift :

E-mail :

Ich bezahle den Kurs am Kurstag in bar.

Sie können sich ohne Unkosten bis 7 Tage vor dem Kurs schriftlich abmelden

Wenn Sie sich weniger als sieben Tage vor dem Kurs abmelden, wird ein Unkostenbeitrag von CHF 75.-- in Rechnung gestellt.

Bitte Anmeldung schriftlich an: MEDI-AKADEMIE GmbH,
Rue de Lausanne 60, CH-1020 Renens, Schweiz